

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی بهترین رشد و تکامل را تامین می کند. در شش ماه اول تولد شیر مادر برای شیرخوار کافی است و برای شش ماه دوم نیمی از انرژی از شیر مادر و بقیه از تغذیه تکمیلی تامین می شود. در سال دوم شیر مادر تا یک سوم نیازهای اساسی شیرخوار را تامین می کند و باید به عنوان یک غذای لازم بر ای رشد و پیشگیری از بیماریها ادامه یابد. در آیه ۱۳۳ سوره بقره مدت شیر دادن ۲ سال تمام ذکر شده است. اکنون بعد از گذشت ۱۴۰۰ سال، سازمان بهداشت جهانی بر مدت ۲ سال شیردهی با شیر مادر تاکید دارد.

***با تغذیه انحصاری از شیر مادر سالانه می توان از مرگ یک میلیون کودک پیشگیری کرد.**

ترکیب شیر مادر

شیر مادر نیاز شیرخوار به آب، قند و مواد مغذی را برای رشد تامین می کند . شیر مادر اساساً از شیر گاو و شیر خشک متفاوت است . شیر مادر موجب سهولت در جذب کلسیم و آهن شده و چربی و پروتئین موجود در آن بهتر از انواع گیاهی یا حیوانی جذب می شود . ترکیب شیر مادر در طی شیردهی تغییر می یابد . در حالیکه ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و مانند شیر مادر تغییری نمی کند. شیر اولیه آغوز یا کلاستروم نام دارد و پروتئین، ویتامین های محلول در چربی و مواد معدنی بیشتر و کالری و چربی کمتری نسبت به شیر رسیده دارد. شیر های حیوانی پروتئین بالاتری داشته و دفع آن از کلیه های نوزادان مشکل خواهد بود. شیری که در ابتدا از پستان خارج می شود آب بیشتری داشته و تشنگی را رفع می کند و در انتها سرشار از چربی بوده و انرژی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند . نوزادانی که از شیر مادر می خورند حتی در آب و هوای گرم به آب اضافی نیاز ندارند.

شروع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر باید به محض امکان و در ساعت اول زندگی انجام شود. موفقیت شیردهی به شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اولیه تولد بستگی دارد . در زایمان طبیعی و سزارین با بی حسی نخاعی تماس پوست با پوست بین مادر و فرزند و تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از تولد نوزاد و خشک کردن و ارزیابی سلامت وی انجام می شود و در زایمان سزارین با بیهوشی عمومی بعد از به هوش آمدن مادر و

آمادگی مادر و فرزند انجام می شود . با بروز نشانه های گرسنگی (مثل حرکات دهان، بردن دست به دهان، غ ان و غون کردن و ... شیردهی شروع شده و منتظر گریه نباشید، زیرا گریه آخرین علامت گرسنگی است و اغلب مانع خوب تغذیه شدن است. شیر خوار سیر شدن خود را با بهانه گیری و آهسته کردن سرعت خوردن و برگرداندن سر و توقف مکیدن نشان می دهد . تغذیه با شیر مادر در هر ساعت از شب یا روز که شیرخوار احساس گرسنگی یا نیاز کند باید انجام شود و نباید زمان بندی برای شیر دادن به کودک در نظر گرفت

وضعیت صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار و نحوه درست پستان

گرفتن او چگونه است؟ وضع و حالت خود را در جای راحت و مناسب طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیرخوار را در آغوش بگیرید و به پستان بچسبانید. شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان ، قسمت بیشتر هاله قهوه ای اطراف نوک پستان که مخازن شیری در آن قرار دارند را در دهان بگیرد و اگر موارد فوق رعایت شود مانع از زخم شدن نوک پستان شده و تولید شیر افزایش می یابد . احساس جاری شدن شیرو سوزش در پستان همراه با درد خفیف در رحم از علایم شیردهی صحیح است.

راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی کدامند؟ مکیدن مکرر و صحیح پستان ، شیرهی در طول شب، شیردهی از دو پستان، ادامه شیردهی حتی در موارد احتقان و زخم و شقاق، حفظ آرامش و جلوگیری از اضطراب، مصرف غذاهای تازه و جلوگیری از گرسنه ماندن، نوشیدن مایعات جهت رفع تشنگی، فعالیت جسمی و عدم استعمال دخانیات ، کاهش یا عدم مصرف برخی غذاهای تاثیر گذار روی طعم شیر مانند : سیر، کلم، پیاز، تربچه و غذاهای پر ادویه و پر چاشنی . عدم زیاده روی در مصرف حبوبات، زردآلو، هلو، هندوانه، شلغم که منجر به دردهای شکمی و قولنج نوزاد می شود . کاهش تدریجی وزن بعد از زایمان تا بر مقدار شیر تاثیر نگذارد، کاهش مصرف مواد محرک مثل چای و قهوه و...

***بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او می باشد**

مزایای شیردهی برای مادر

❖ مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند .

- ❖ اندام مادران شیرده به واسطه مصرف شدن تدریجی مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده ، زودتر به حالت عادی و وزن قبل از بارداری خود بر می گردد و در نتیجه چاقی در آنان کمتر است . شیر دهی باعث تغییر اندام مادر نمی شود.
- ❖ مادران شیرده در هنگام کولهت به شکستگی استخوان ران که از شکستگی های شایع در افراد مسن می باشد کمتر گرفتار می شوند .
- ❖ قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- ❖ مادران شیرده در خانه و هنگام مسافرت راحت تر هستند.
- ❖ تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد .
- ❖ مادران شیرده کمتر دچار خشونت می شوند . مادر و فرزند هر دو از نظر عاطفی ارضاء می شوند و احتمال کودک آزاری خیلی کمتر می شود.
- ❖ بدلیل ترشح هورمون مخصوصی در مادران شیرده ، آنان از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.

مزایای شیرمادر برای شیرخوار

- ❖ تغذیه با شیرمادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود .
- ❖ شیر روزهای اول (کلاستروم آغوزیا ماک) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماریها است که اولین واکسن کودک محسوب می شود .
- ❖ شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد .
- ❖ تغذیه با شیر مادر از بروز آسم ، اکزما و آلرژی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد .
- ❖ شیرمادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک می شود .
- ❖ شیرمادر احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد .
- ❖ مرگ ناگهانی در کودکان شیرمادر خوار فوق العاده کمتر است .
- ❖ ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار تا ۸ واحد بالاتر است .
- ❖ شیرمادر همیشه تمیز و گرم است و پیوسته در دسترس است
- ❖ میزان ابتلاء به اسهال و بیماریهای انگلی نیز در آنان کمتر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند

تغذیه با شیر مادر



۱۳۹۵

واحد آموزش دفتر پرستاری

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

❖ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع نور نباشد) تا ۶-۴ ساعت قابل نگهداری است.

❖ در یخچال (دمای ۲ تا ۴ درجه) تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است

❖ در جای یخی یخچال تا یک ماه و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد.

به منظور اجتناب از آلودگی از به کار بردن شیشه شیر و پستانک خودداری نموده و شیر دوشیده شده را با فنجان، قاشق، لوله و سرنگ به کودک بدهید.

چگونه کودک کم را از شیر بگیرم؟ تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی و روانی مادر و کودک دارد و بهترین روش تدریجی و طی چند ماه و همراه با عشق و علاقه است.

آدرس:

جیلارد، جنب سینما پرستو (دانشگاه آزاد دماوند)

www.sdmc.sbmu.ac.ir

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

❖ کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود کمتر دچار ناهنجاریهای فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود.
*در صورت ابتلا به بیماری یا مصرف دارو در شیردهی با پزشک خود مشورت کنید.

*رایج ترین و بدترین راه آرام کردن شیرخوار دادن پستانک به اوست. زیرا: به سهولت آلوده شده و کودک را بیمار می کند و در بلند مدت به حالت فک و دندانهای کودک لطمه می زند. عفونت گوش، برفک دهان و پوسیدگی دندان و رشد نامناسب از عوارض دیگر است و موجب قطع شیر به دلیل کاهش مکیدن پستان می شود.

در چه مواقعی باید شیرخوار با شیر دوشیده شده تغذیه شود؟ نوزادان نارس یا بستری در بیمارستان، مادران شاغل جهت پیشگیری از احتقان پستان، نقص جسمی لب و دهان

چگونه باید شیرم را بدوشم؟ دوشیدن شیر با دست ساده و در هر محل قابل اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت لازم را کسب می نماید.

* دستها را تمیز با آب و صابون بشویید.

* پستانها را با آب ساده بشویید.

* از کرم و لوسیون استفاده نکنید.*

راحت بنشینید یا بایستید و ظرف را نزدیک پستان قرار دهید.

* انگشت دست را بالاتر از آرئول و انگشت اشاره را زیر پستان عقب تر از آرئول قرار دهید که حدود ۳/۵ سانتیمتر از نوک پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان نوک پستان را بگیرد. * دست را کمی بطرف داخل (قفسه سینه) برده و سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار دارند فشار وارد کرده تا شیر خارج شود.

* دوشیدن شیر نباید دردناک باشد و اگر مادر احساس درد کند روش غلط است.